

CALENDARIO 2022 JULIO

¡¡¡Suscríbete a nuestro canal de You Tube!!!



ENTRENAMOS JUNTAS

FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO

1. Descarga el calendario y tenlo siempre cerca.
2. Realiza la sesión de entrenamiento planificada para cada día.
3. Te recomiendo que realices un calentamiento previo a la sesión y una vuelta a la calma después. En nuestros vídeos puedes encontrarlos.
4. Marca la sesión como hecha una vez hayas terminado, te ayudará a mantenerte motivada.
5. Comparte una foto mencionando a [@entrenamos_juntas](#) con los hashtag [#entrenamosjuntas](#) [#tumejoryo](#).
6. Disfruta de cada entrenamiento y siéntete orgullosa de ti misma.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	<p>HOLA A TODOS Ya tenemos el calendario de julio de Entrenamos Juntas. Vacaciones, viajes, fiestas, buen tiempo, y por supuesto entrenamiento. Hoy Entrenamos Juntas.</p>				<p>1- <input type="checkbox"/> FULL BODY con banda elástica</p>	<p>2- DESCANSO</p>	<p>3- DESCANSO</p>
SEMANA 2	<p>4- <input type="checkbox"/> PIERNAS y GLÚTEOS</p>	<p>5- <input type="checkbox"/> ESPALDA y BÍCEPS con mancuernas y gomas</p>	<p>6- <input type="checkbox"/> Entrenamiento INTENSO <input type="checkbox"/> Rutina DE ESTIRAMIENTOS</p>	<p>7- <input type="checkbox"/> GLÚTEO Y ABDOMEN</p>	<p>8- <input type="checkbox"/> FULL BODY sin material</p>	<p>9- DESCANSO</p>	<p>10- DESCANSO</p>
SEMANA 3	<p>11- <input type="checkbox"/> FULL BODY HIIT</p>	<p>12- <input type="checkbox"/> GLÚTEOS Y PIERNAS</p>	<p>13- <input type="checkbox"/> BRAZOS delgados y firmes <input type="checkbox"/> ABDOMINALES en 20 minutos</p>	<p>14- <input type="checkbox"/> CARDIO BURN</p>	<p>15- <input type="checkbox"/> GLÚTEO firme y ABDOMINALES tonificados</p>	<p>16- DESCANSO</p>	<p>17- DESCANSO</p>
SEMANA 4	<p>18- <input type="checkbox"/> Cambia tu CUERPO FULL BODY</p>	<p>19- <input type="checkbox"/> GLÚTEOS PERFECTOS <input type="checkbox"/> PIERNA Y GLÚTEOS con mancuernas</p>	<p>20- <input type="checkbox"/> Rutina de BRAZOS Y ABDOMINALES <input type="checkbox"/> Trabaja tus ABDOMINALES</p>	<p>21- <input type="checkbox"/> CARDIO EXPRESS <input type="checkbox"/> STRETCHING FUSION YOGA</p>	<p>22- <input type="checkbox"/> Rutina FULL BODY en 30 minutos</p>	<p>23- DESCANSO</p>	<p>24- DESCANSO</p>
SEMANA 5	<p>25- <input type="checkbox"/> Mejora tus GLÚTEOS Y PIERNAS</p>	<p>26- <input type="checkbox"/> Rutina de BRAZOS <input type="checkbox"/> ABDOMINALES en 20 minutos</p>	<p>27- <input type="checkbox"/> Entrenamiento HIIT TÁBATA</p>	<p>28- <input type="checkbox"/> FULL BODY <input type="checkbox"/> Rutina DE ESTIRAMIENTOS</p>	<p>29- <input type="checkbox"/> CARDIO INTENSO</p>	<p>30- DESCANSO</p>	<p>31- DESCANSO</p>